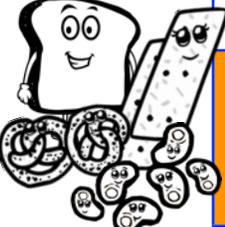
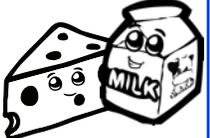
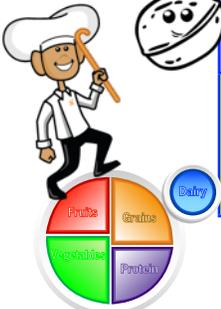


# Hojas semanales de comidas

Escribe los alimentos que comes cada día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 <p><b>Desayuno</b> buscar granos integrales</p>							
 <p><b>Meriendas 1</b> comer diferentes colores de vegetales</p>							
 <p><b>Almuerzo</b> asegurarse que el jugo sea 100% fruta</p>							
 <p><b>Meriendas 2</b> escojer leche bajo en grasa o libre de grasa</p>							
 <p><b>Cena</b> probar algo de pescado y nueces</p>							
 <p><b>Movimiento</b> 60 minutos cada día</p>	★	★	★	★	★	★	★